



เทศบาลตำบลบางพลี

Bangplee Municipality

วารสารเพื่อประชาชนเทศบาลตำบลบางพลี ปี 2550 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน 2550

ตลาดโบราณบางพลี



วันแม่แห่งชาติ



แม่เทียนเจ้าฟ้าพระธาตุทางเรือ



มรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่าน

“วารสารเทศบาลตำบลบางพลี” ทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2550 ฉบับสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ.2550



ภายในวารสารฉบับนี้ จะกล่าวถึงกิจกรรม โครงการต่างๆ ของเทศบาลตำบลบางพลีที่สำคัญๆ ในมุมมองพุทธศาสนา คมธรรมของ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงการทำงาน ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัวไม่ว่าจะ ทำกิจการงานใดๆ ก็ตาม งานก็จะเกิดความผิดพลาดได้ยาก ต่อด้วย คอลัมน์ถามมา-ตอบไป ของท่านนายกฯ ท่านจะตอบคำถามเกี่ยวกับการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 ส่วนในคอลัมน์ เสี่ยงประสาชนจากพ่อคำ แม่คำ ที่ทำการค้าขายบริเวณตลาดโบราณบางพลีที่มากบอเล่าถึงความรู้สึกต่อการดำเนินงานของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลในการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีครั้งนี้

ต่อด้วยเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโครงการบ้านท้องถิ่นไทย เกิดไ้ องค์ราชัน 80 พรรษา ที่เทศบาลตำบลบางพลี ได้ดำเนินการตาม นโยบายของกระทรวงมหาดไทย ตามด้วยสาระน่ารู้ “ภาวะโลกร้อน” ที่กำลังประสบปัญหาที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจและร่วมมือกันลดการโลกร้อน

ท้ายนี้ ในฐานะที่เราเป็นคนไทย ควรร่วมมือ ร่วมใจกัน ลดการโลกร้อน และปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมทำความดี เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวาระมหามงคล 80 พรรษา ในปี พ.ศ.2550 นี้



นางสาวชนิษฐา ฤทธิศาสตร์
ปลัดเทศบาลตำบลบางพลี

สารบัญ / Contents

มรรณาธิการแถลง / คณะผู้จัดทำ / มุมพุทธศาสนา	2
จากใจนายก	3
ข่าวกองช่าง / ทะเบียนราษฎรชวนรู้	4
ข่าวสำนักปลัดเทศบาล	5
ข่าวกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม	6
ข่าวกองการศึกษา	7
ถามมา - ตอบไป / เสี่ยงประชาชน	8
โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เกิดไ้ องค์ราชัน 80 พรรษา	9
สาระน่ารู้ / รู้ไว้ใช้ว่า	10
Health & Beauty / สังคมข่าว	11

มุมพุทธศาสนา
คมธรรม พุทธทาสภิกขุ

“การทำงานจะผิดพลาดได้ยาก
เพราะไม่เห็นแก่ตัว”



(คนไม่เห็นแก่ตัว จิตจะโล่ง ใจจะโปร่งใส คิดทำการใดจะมุ่งเป็นสมาธิมีสติ เกิดปัญญา ปัญหาลุล่วงได้ง่าย เร็ว และมาก ก่อนจะได้เงิน จะได้ดีความดีและความชัดเจนงานเสริมเติมเข้าในตัวเองทันที ดังที่คุณปู่สอนคุณพ่อเมื่อครั้งที่คุณพ่อล่องสำเภาจากเมืองชวเตา มาช่วยคุณปู่ขายยาจีน-ยาไทยที่เมืองชลบุรี ท่านสอนว่า “งานนะทำไปเกิด แล้วลือจะดีเอง” ชาวสังคมนิยมก็มีคำขวัญทำนองนี้ว่า “ส่วนรวมต้องมาก่อนส่วนตัว ส่วนตัวให้ขึ้นต่อส่วนรวม”)

พุทธทาสวาจา

- ◎ เขามีสิทธิที่จะบ้าดี - เมาก็ดี - หลงดี - จมดี เหมือนเรา
- ◎ เขาเป็นคนธรรมดาที่ยึดมั่นถือมั่นอะไรต่างๆ เหมือนเรา
- ◎ เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา
- ◎ เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนากระเรา
- ◎ เขาก็ทำอะไรด้วยความคิดชั่วแล่น และพลุนพลันเหมือนเรา

เทศบาลตำบลบางพลี

Bangplee Municipality

วารสารเผยแพร่ข่าวเทศบาลตำบลบางพลี ปี 2550 ฉบับที่ 3

ประจำเดือนกรกฎาคม - เดือนกันยายน 2550

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นายพัฒนพงศ์ จงรักดี	นายกเทศมนตรี
นายสมนึก ศรีสุเมธ	รองนายกเทศมนตรี
นายระออม สังข์ทอง	รองนายกเทศมนตรี
นายนิเทศพงศ์ จงรักดี	เลขานุการนายกเทศมนตรี
นายพิชัย พูนศิริ	ที่ปรึกษานายกเทศมนตรี
นางสาวชนิษฐา ฤทธิศาสตร์	ปลัดเทศบาล
นางอรศรี มาศิริ	รองปลัดเทศบาล
นางสาวมกรา วรรณลพ	หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล
นางลักขณา เชยสุกเกตุ	ผู้อำนวยการกองคลัง
นายพิษณุ ปัญญา	ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
นายชุมพล เฉลิมทิพย์	ผู้อำนวยการกองการศึกษา
นายสุวัฒน์ อุบลเจริญ	ผู้อำนวยการกองช่าง

บรรณาธิการ

นางสาวชนิษฐา ฤทธิศาสตร์	ปลัดเทศบาล
-------------------------	------------

ทีมบรรณาธิการ

นางสาวมกรา วรรณลพ	หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล
นางสาวกรรณิกา สุภมาศ	นักวิชาการประชาสัมพันธ์
นางสาวสุริยาภรณ์ ภูเกสร	ผู้ช่วยนักวิชาการประชาสัมพันธ์

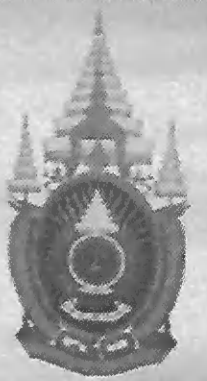
ฝ่ายศิลป์และภาพข่าว

นางสาวกรรณิกา สุภมาศ	นักวิชาการประชาสัมพันธ์
นางสาวสุริยาภรณ์ ภูเกสร	ผู้ช่วยนักวิชาการประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย

งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาล





"...การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่ และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง ในการสร้างเสริมและสะสมความดี..."

พระบรมราชโองการพระราชนิพนธ์แก่ผู้สำเร็จการศึกษา จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕



จากใจ.....นายกเทศมนตรี

พบกันอีกครั้งในวารสารเทศบาลตำบลบางพลี ฉบับที่ 3 ซึ่งฉบับนี้เป็นฉบับสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ.2550 พอดี จากการบริหารงานในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา กระผมพร้อมด้วยคณะผู้บริหารและสมาชิกสภาเทศบาลตำบลบางพลี ได้ให้ความสำคัญกับพี่น้องประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมและร่วมตรวจสอบผลการดำเนินงานด้านต่างๆ ของเทศบาลฯ มาโดยตลอด

เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดทำโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อพัฒนาท้องถิ่นให้ก้าวหน้า ภายใต้หลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาทั้งด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ด้านการท่องเที่ยว การส่งเสริมวัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่น ด้านการพัฒนาสังคมและส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชน เป็นต้น โดยมุ่งเน้นให้พี่น้องประชาชนมีความอยู่ดีมีสุขเป็นสำคัญ

เทศบาลตำบลบางพลี ภายใต้การดำเนินงานของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล และลูกจ้างทุกคน ได้มีความตั้งใจที่จะทำงานโดยใช้หลักการบริหาร และพัฒนาพื้นที่เทศบาลฯ เพื่อให้งานออกมามีประสิทธิภาพ บรรลุตามแนวทางการพัฒนาที่วางไว้ อันจะนำไปสู่ความมีศักยภาพของท้องถิ่นต่อไป ขอขอบคุณทุกๆ ท่าน และทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดมา



ส. ๙

(นายพัฒน์พงศ์ จอรัถย์)
นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี



โครงการก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอนถนนสุขาภิบาล 5 และถนนจารุสิงห์ 1



สำหรับก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอน ถนนสุขาภิบาล 5 และถนนจารุสิงห์ 1 กว้างประมาณ 0.30-1.60 เมตร ตามสภาพพื้นที่ หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 540.00 ตารางเมตร งบประมาณ 854,000 บาท

ก่อนดำเนินการ



ขณะดำเนินการ



ดำเนินการแล้วเสร็จ



โครงการก่อสร้างศาลาที่พักผู้โดยสารริมถนน

สำหรับก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอน ถนนสุขาภิบาล 3 และถนนสุขาภิบาล 2 จำนวน 2 จุด ขนาดกว้างประมาณ 2.00 เมตร ยาว 6.00 เมตร หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 24.00 ตารางเมตร งบประมาณ 460,000 บาท

ก่อนดำเนินการ



ขณะดำเนินการ



ดำเนินการแล้วเสร็จ



โครงการปรับปรุงสวนสาธารณะริมถนนสุขาภิบาล 5



สำหรับปรับปรุงสวนสาธารณะริมถนนสุขาภิบาล 5 กว้างประมาณ 0.50 เมตร ยาวประมาณ 210.00 เมตร หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 105.00 เมตร งบประมาณ 94,000 บาท

ก่อนดำเนินการ



ขณะดำเนินการ



ดำเนินการแล้วเสร็จ



ทะเบียนราษฎรชวนรู้

เปลี่ยนชื่อพ่อแม่แล้วแก้ไขในใบเกิดได้หรือไม่

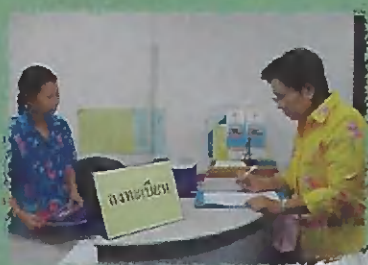
มีคำถามที่ว่า ถ้าพ่อหรือแม่ได้เปลี่ยนชื่อไปแล้ว จะสามารถแก้ไขในใบเกิดของผู้เป็นบุตรได้หรือไม่ คงตอบได้ว่า **ไม่สามารถทำได้** เพราะสุติบัตรดังกล่าว เป็นหลักฐานที่นายทะเบียนออกให้เมื่อมีคนเกิด มีรายการถูกต้องสมบูรณ์ตามข้อเท็จจริง ในขณะที่มีการแจ้งเกิดแล้ว ย่อมไม่อาจแก้ไขเปลี่ยนแปลง เนื่องจากไม่ใช่รายการที่ลงไว้ผิดพลาด

ดังนั้น การใช้หลักฐานในกรณีที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีหนังสือสำคัญการเปลี่ยนชื่อตัวประกอบไปกับสุติบัตร และสำเนาทะเบียนบ้านเสมอไป หากบุคคลใดเปลี่ยนชื่อบ่อยๆ อาจต้องถือหลักฐานการเปลี่ยนชื่อหลายฉบับ เพื่อประกอบหลักฐานดังกล่าวตลอดไปด้วย...



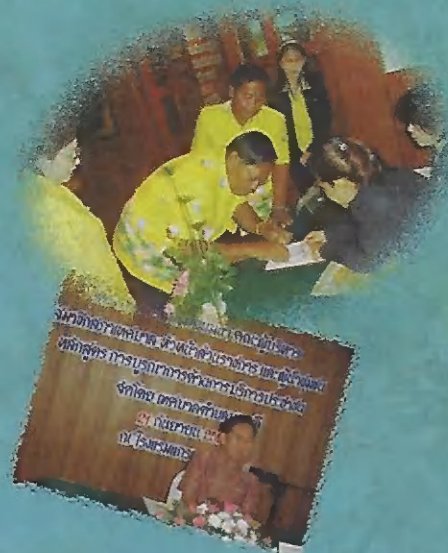
โครงการสัมมนา สมาชิกสภา ข้าราชการ และพนักงานส่วนท้องถิ่นฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2550

เทศบาลตำบลบางพลี กำหนดจัดโครงการสัมมนา สมาชิกสภา ข้าราชการ และพนักงานส่วนท้องถิ่นตามโครงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2550 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล และลูกจ้างประจำ เกิดความรู้ ความเข้าใจ และร่วมกันป้องกันการลดอุบัติเหตุทางถนน เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2550 ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลบางพลี



โครงการฝึกอบรมสัมมนา คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และผู้นำชุมชน

เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดโครงการฝึกอบรมสัมมนา คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และผู้นำชุมชน หลักสูตร การบูรณาการด้านการบริการประชาชน เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2550 ณ โรงแรมแกรนด์อินคำ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว ทราบถึงบทบาทและอำนาจหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนเกิดการบูรณาการด้านการบริการประชาชน โดยยึดเป้าหมายขององค์กรเป็นหลัก



โครงการสนับสนุนเครื่องอุปโภค – บริโภคแก่ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ประจำปี 2550

นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และสมาชิกสภาเทศบาล ได้ตระหนักถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต การส่งเสริมสงเคราะห์ของผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส จึงได้จัดโครงการสนับสนุนเครื่องอุปโภค – บริโภคแก่ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ประจำปี 2550 ขึ้น เมื่อวันที่ 25-27 กันยายน 2550 จำนวน 600 คน พร้อมทั้งมอบแว่นสายตาที่ได้ตรวจวัดไว้แล้ว ตามโครงการสนับสนุนแว่นสายตาเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมายุครบ 80 พรรษา เพื่อเป็นขวัญ กำลังใจ และแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว แสดงถึงความห่วงใยที่เทศบาลตำบลบางพลีมีต่อบุคคลดังกล่าว



โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ฟิสิกอบรม, ทัศนศึกษาดูงาน, ไหว้พระ) ประจำปี 2550

* เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ฟิสิกอบรม, ทัศนศึกษาดูงาน, ไหว้พระ) ประจำปี 2550 ขึ้น และได้มีการจัดทัศนศึกษาดูงาน, ไหว้พระ ในจังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2550 เพื่อให้ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุนำประสบการณ์ตรงจากที่อื่นมาปรับใช้ในการพัฒนาชมรม เสริมศักยภาพของตนเอง ให้สามารถดูแลตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจที่ดี



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการกลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขาภิบาลอาหาร ประจำปี 2550

* เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดอบรมและศึกษาดูงาน ณ เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม เทศบาลตำบลอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ตลาดน้ำดำเนินสะดวกจังหวัดราชบุรี และตลาดน้ำอัมพวา เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2550 เพื่อนำประสบการณ์ในการจัดร้านอาหารบริเวณแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงมาพัฒนาปรับปรุงด้านความปลอดภัยของอาหารและเทคนิคการจัดร้านอาหารของชาวบางพลีให้ดียิ่งขึ้น



โครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเอดส์, ยาเสพติด ประจำปี 2550

* เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดอบรมและศึกษาดูงาน ณ เทศบาลเมืองอโยธยาและเทศบาลนครนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2550 เพื่อให้ อสม. และกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพปัญหาโรคติดต่อและภัยอันตรายของยาเสพติด



วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ประจำปี 2550



เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดงานวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ โดยจัดพิธีมอบประกาศเกียรติคุณแม่ดีเด่น ในวันที่ 10 สิงหาคม 2550 และจัดพิธีถวายพระพร ในวันที่ 12 สิงหาคม 2550 ณ บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี เพื่อน้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และพระคุณอันประเสริฐของแม่



ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา ประจำปี 2550

เทศบาลตำบลบางพลี โดยนายพัฒน์พงศ์ จงรักดี

นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ร่วมสืบสานประเพณี และย้อนรำลึกวิถีชีวิตวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ และท้องถิ่น ได้จัดงานประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา ประจำปี 2550 ขึ้น เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2550 ซึ่งจัดขบวนแห่เทียนจำนำพรรษาทางเรือ ล่องตามลำคลองสำโรงไปถวาย ณ วัดบางพลีใหญ่กลางและวัดบางพลีใหญ่ใน โดยได้รับเกียรติจาก **นายถาวร กาวรสกิตย์** รองผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ มาเป็นประธานในพิธีเปิด



การแข่งขันกีฬาฟุตบอลเทศบาลคัพ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2550

ณ สนามกีฬาชุมชนรักประชา เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2550 ที่ผ่านมา เพื่อให้เยาวชนและประชาชน ตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติดและรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงโดยการเล่นกีฬา เทศบาลตำบลบางพลี จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น โดยจัดให้มีการแข่งขันฟุตบอลประเภท 7 คน จำนวน 8 ทีม ซึ่งผลการแข่งขัน **ทีมชนะเลิศ** ได้แก่ ทีมชุมชนรักประชา **รองชนะเลิศอันดับ 1** ได้แก่ ทีมชุมชนพัฒนา **รองชนะเลิศอันดับ 2** ได้แก่ ทีมชุมชนธารา **รองชนะเลิศอันดับ 3** ได้แก่ ทีมชุมชนคองคาราม ทีมมารยาทดีเด่น ได้แก่ ทีมชุมชนสามัคคีร่วมใจ พัฒนาดาวซัลโวและผู้เล่นยอดเยี่ยม ได้แก่ นายธวัชชัย สนชมเปาะ (ทีมชุมชนรักประชา)



ตามมา - ต่อไป

โดย...นายกโหนด



วันนี้ ตลาดโบราณบางพลีได้เป็นที่รู้จักมากขึ้น
หลังจากที่เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดงาน"ย้อนรอย 140 ปี
เที่ยวตลาดโบราณบางพลีปี 2541"



ท่านนายกฯ มีแรงบันดาลใจในการจัดงานตลาดโบราณบางพลีอย่างไร

นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี

จากความสำเร็จและความประทับใจในการจัดงานฯ เมื่อปีที่แล้ว ซึ่งผลตอบรับจากการจัดทำโครงการ โดยเฉพาะชาวชุมชนบริเวณตลาดโบราณบางพลีและบริเวณใกล้เคียงมีนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น พ่อค้า แม่ค้ามีรายได้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เทศบาลฯและชุมชนในเขตเทศบาลฯ มีกำลังใจที่จะร่วมมือกัน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนชุมชนตลาดโบราณบางพลี ทั้งนี้ ทุกชุมชนได้พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้มีแหล่งจำหน่ายสินค้า มีการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โดยเชื่อมโยงพื้ทางอาศัยกันร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชน โดยใช้ชื่อในการจัดงาน "ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550"

การจัดงานในปี 2550 นี้ มีกระแสตอบรับเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี

ได้จัดแถลงข่าวการจัดงานเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม ที่บ้านมา ณ ห้องนิทรรศการ ตลาดโบราณ ซึ่งในวันนั้นมีผู้สื่อข่าวหลายแขนงด้วยกัน ทั้งจากหนังสือพิมพ์ สถานีโทรทัศน์ และสื่อมวลชนจากสาขาอื่นมาร่วมกันทำข่าวมากมาย เหนือความคาดหมาย และจัดเปิดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 อย่างเป็นทางการในวันเสาร์ที่ 1 กันยายน 2550 ซึ่งได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว และสื่อมวลชนทุกสาขาอาชีพ ได้มาทำข่าวและเก็บภาพบรรยากาศกิจกรรมภายในงานไปเผยแพร่

ในปี พ.ศ.2551 จะยังคงจัดงานตลาดโบราณบางพลีอีกหรือไม่

นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี

เทศบาลฯ และชุมชนทุกชุมชนในเขตเทศบาลฯ ได้ร่วมกันปรึกษาหารือและตกลงพร้อมใจกันว่า การจัดงานตลาดโบราณบางพลี ให้ถือเป็นประเพณีของท้องถิ่นของชาวบางพลีจะทำการจัดในวันเสาร์แรกของเดือนกันยายนของทุกปี จะเป็นวันเปิดงาน "ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี" เพื่อเป็นการร่วมกันอนุรักษ์วิถีชีวิตตลาดโบราณบางพลีให้คงอยู่คู่วิถีชีวิตของชุมชนชาวบางพลีสืบไป

ท้ายนี้ อยากให้ท่านนายกฯ เชิญชวนนักท่องเที่ยวที่จะมาเที่ยวงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี

นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี

ตลาดโบราณบางพลี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ มากนัก ท่านสามารถเดินทางมาในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ เหมาะสำหรับครอบครัวที่ไม่ต้องการเดินทางท่องเที่ยวในทีไกลนักก็สามารถมาเที่ยวที่ตลาดโบราณบางพลี มาไหว้พระ เดินชมตลาดโบราณ มาเห็นวิถีชีวิตดั้งเดิม พร้อมมาศึกษาแหล่งเรียนรู้ มาเที่ยวที่นี้จะได้ครบทั้งหมัด อัมบอญ อัมสมอง อัมท่อง ก็อยากจะเชิญชวนทุกท่านมาสัมผัสถึงวิถีชีวิตชุมชนดั้งเดิมของชาวตลาดโบราณในงาน"ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี" กันสักครั้ง

เสียงประชาชน

เทศบาลตำบลบางพลี

โดย นายพัฒน์พงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี

ได้จัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว และประชาสัมพันธ์ตลาดโบราณให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว และบุคคลทั่วไป ในคอลัมน์เสียงประชาชนในวารสารฉบับนี้ จึงขอสัมภาษณ์ถึงความรู้สึกของประชาชนที่ประกอบอาชีพค้าขายบริเวณตลาดโบราณบางพลีที่มีต่อคณะผู้บริหารชุดนี้



คุณสมศักดิ์ รุ่งโรจน์

อายุ 55 ปี อาชีพ ค้าขาย (อาหารตามสั่งหน้าวัดบางนวลใหญ่ใน)

ท่านนายกฯ และผู้บริหารชุดนี้ทำดีแล้ว บริเวณแม่น้ำลำคลองก็ปรับปรุงอยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ ด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมงานต่างๆ ดี

ดีแล้วมีความรู้สึกภูมิใจในตัวท่านมาก แต่น่าจะปรับปรุงด้านการท่องเที่ยวมากกว่า จะได้เป็นเอกลักษณ์ของเรามากขึ้นพอที่จะได้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ถ้าพูดถึงบางพลีทำให้นักท่องเที่ยวมาเยือนบางพลีกับวัดหลวงพอได้ จะทำให้มีคนต่างถิ่นรู้จักบางพลีมากขึ้น ส่วนการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีครั้งนี้ดีมาก ทำให้คนภายนอก คนต่างถิ่นมาชมบ้านเราตลาดเก่าแก่ อายุถึง 150 ปี การจัดงานถือเป็นเทศกาลที่ต้องปฏิบัติ และร่วมมือกัน ทำให้การค้าขายดีขึ้น มีลูกค้ามากขึ้น แต่ขอให้งานปรับปรุงในด้านร้านค้า ให้ดูดีเป็นระเบียบ ผู้คนที่เดินเข้า-ออกตลาดจะได้เดินอย่างสะดวก ลูกค้าที่มาบ้างก็บ่นว่าภายในบริเวณตลาดเดินลำบาก เบียดกัน เทศบาลขอความร่วมมืออะไร แม่ค้าที่นี้ก็ยินดีให้ความร่วมมือกับเทศบาล ในการจัดงานครั้งนี้ยิ่งเต็มที่ สุดท้ายขอมอบให้ทุกท่านเจริญรุ่งเรือง และอยู่เป็นนายกฯ อย่างนี้ตลอดไป



คุณทัศนีย์ ไชยวิบูลย์

อายุ 44 ปี อาชีพ ค้าขาย (ของทำ)

การบริหารงานของผู้บริหารชุดนี้ดีมาก การจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ถือเป็นจุดสนใจของคนเข้ามาท่องเที่ยว แต่อยากให้งาน

เรื่อยๆ และต่อเนื่อง ทำการประชาสัมพันธ์อยู่ตลอด ไม่อยากให้หยุด ไม่ใช่เฉพาะแค่ก่อนงานประเพณีรับบัวให้มีกิจกรรมการละเล่นอาทิตย์วันอาทิตย์ก็จัด ให้ร้านค้าที่ขายสินค้าควรเน้นคุณภาพ ความสะอาด ราคาไม่แพง และขายในราคามิตรภาพ ทำให้สามารถขายได้นานและเรื่อยๆ นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวถ้าอาหารราคาไม่แพงมากนักและรสชาติอร่อย ลูกค้าก็จะกลับมาเที่ยวอีก และขอให้จัดบริการในเรื่องของห้องน้ำแก่นักท่องเที่ยว อยากให้จัดทำ เพราะร้านค้าบางที่จะไม่มีห้องน้ำ ค่าจะวางสินค้าไว้ในบ้าน จึงไม่อยากให้คนมาเช่าห้องน้ำในบ้านเพราะกลัวของหาย ถ้าทำห้องน้ำให้เก็บเงินค่าบริการแล้วคนในชุมชนมาดูแลก็ได้ สุดท้ายขอให้ท่านนายกฯ สู้ต่อไปค่ะ



คุณปิยะฉัตร มณฑอง

อายุ 49 ปี อาชีพ ค้าขาย (ส่วนตัว)

ท่านผู้บริหารและสท. ชุดนี้ดีมาก ทำให้ชุมชนในเขตเทศบาลมีอะไรดีๆ ขึ้นมา เปลี่ยนแปลงมีสิ่งดีๆ ขึ้นมาเยอะ คอยมาดูแลไม่เคยทิ้ง อยากให้มี

เสียงไร้สายหลายๆ จุด ส่วนการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีนี้ดี ทำให้การค้าขายดีขึ้น โดยเฉพาะวันเสาร์ และวันอาทิตย์ แต่อยากให้อีก แม่ค้าร่วมมือกันในการขายสินค้าที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวตลาดโบราณของเรา



คุณจุฑามร รสภักดิ์

อายุ 51 ปี อาชีพ ค้าขาย (กล้วยเคี้ยว)

ผู้บริหารชุดนี้ดูแลประชาชนดี แต่อยากให้ดูแลน้ำในลำคลองให้ใส

สะอาดอยู่เสมอและในเวลากลางคืนให้ช่วยสอดส่องช่วยรักษาในบริเวณตลาดฯ เพราะชอบเข้ามาขายของในตลาดฯ ส่วนการจัดงานย้อนรอยฯ ทำให้มีคนเข้ามาเที่ยว และรู้จักตลาดโบราณบางพลีมากขึ้นทำให้ขายของดีขึ้น แต่ไม่ค่อยมีที่ให้ขายสินค้า อยากให้ช่วยจัดที่ให้ขาย และอยากให้จัดงานตลอดทุกวัน ท้ายนี้ฝากให้ท่านนายกฯ ช่วยดูแลชาวตลาดโบราณอย่างนี้ตลอดไป



คุณเนาวล แจ่ม

อายุ 50 ปี อาชีพ ค้าขาย (ขนมจีน)

ท่านผู้บริหารและสท. ชุดนี้ดีมาก ทุกท่านสนใจดูแลตั้งแต่ผู้สูงอายุ

ดูแลดีมาก ทั้งเรื่องน้ำในลำคลอง ก็เข้ามาดูแลด้วยตนเอง มีปัญหาที่เข้ามาดูแลจัดการเอง เดินลุยน้ำท่วมแก้ไขปัญหามาของประชาชน อยากให้ท่านเข้ามาบริหารงานต่อไปเรื่อยๆ ท่านบริหารงานมาถูกทางแล้วอยากให้จัดงานต่อเนื่องต่อไป เพราะเป็นโครงการที่ดี นักท่องเที่ยวบอกว่าตลาดโบราณบางพลีดีนะ ท่านนายกฯจัดงานถือเป็นภาระผูกพัน ทำให้ตลาดไม่เงียบเหงาเหมือนเคย ดูครึกครื้น ทำให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวเยอะ จึงอยากให้จัดโครงการนี้เป็นประเพณี รวมถึงการแต่งตัวอยากให้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาล คนในชุมชน รวมถึงพ่อค้า แม่ค้าภายในบริเวณตลาดโบราณฯ แต่งกายอย่างถูกต้องจนเสร็จสิ้นของการจัดงาน เพราะเคยได้ไปเที่ยวงานสมเด็จพระนารายณ์ ทุกคนจะพร้อมใจกันแต่งกายย้อนยุคเข้ากับบรรยากาศของการจัดงาน ทำให้นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวมีความรู้สึกว่าร่วมงานย้อนรอยฯ จริงๆ

โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เกิดไถ่องค์ราชัน 80 พรรษา

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2550 ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระองค์ทรงนำการพัฒนาในด้านต่าง ๆ มาสู่ประชาชนให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทรงให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน ทั้งในด้านการประกอบอาชีพและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งรัฐบาลได้น้อมนำพระราชกรณียกิจดังกล่าวมากำหนดเป็นนโยบายในการบริหารราชการแผ่นดินในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคม และกระทรวงมหาดไทย ซึ่งมีหน้าที่ในการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้กับประชาชน ได้กำหนดเป็นนโยบายสำคัญในการปฏิบัติราชการในการส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จึงเป็นการสมควรที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชนในพื้นที่จักได้ร่วมกันเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยดำเนินการก่อสร้างที่อยู่อาศัยให้กับประชาชนผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้หรือผู้ยากจน ให้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างมั่นคง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้ความร่วมมือระหว่างประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชนด้วยตนเอง

เทศบาลตำบลบางพลี ในฐานะองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและประสงค์ให้

“โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เกิดไถ่องค์ราชัน 80 พรรษา” ประสบผลสำเร็จตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย จึงได้จัดทำ

“โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เกิดไถ่องค์ราชัน 80 พรรษา” ขึ้น

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา ดำเนินการให้เป็นไปตามนโยบายรัฐบาลด้านสังคม ส่งเสริมความรัก ความสามัคคีและความสามัคคีของคนในชาติ ตอบสนองต่อการกิจของกระทรวงมหาดไทยในการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้กับประชาชน เป็นการสนับสนุนการดำเนินงานตามบทบาท อำนาจ หน้าที่ของเทศบาลฯ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลฯ ได้แสดงออกซึ่งความจงรักภักดีถวายแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเพื่อให้ประชาชนผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ หรือผู้ยากจน ได้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างมั่นคง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้ความร่วมมือระหว่างประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชน ด้วยตนเอง

เกณฑ์การคัดเลือก โดยพิจารณาจากผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้และผู้ยากจนที่เสนอโดยคณะกรรมการหมู่บ้าน คณะกรรมการชุมชนหน่วยงานของรัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน หรือองค์กรชุมชนอื่นในพื้นที่ โดยมีคุณสมบัติที่ควรพิจารณา ประกอบด้วย

1. เป็นบุคคลที่มีจิตใจสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
2. เป็นบุคคลที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข สิ่งเสพติด หรือเป็นผู้ที่ไร้เดียงสา เล็ก อกบายมุขแล้ว
3. เป็นบุคคลที่ไม่ทอดทิ้งบุพการีและบุตร
4. เป็นบุคคลที่ยืนยันแข็งในการประกอบอาชีพ หรือมีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก

คณะกรรมการอาจพิจารณากำหนดคุณสมบัติอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามที่เห็นสมควรในการที่จะทำให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือเป็นผู้ที่เดือดร้อนอย่างแท้จริง และได้รับการยอมรับจากประชาชน



เทศบาลตำบลบางพลี ได้ดำเนินการให้คณะกรรมการตรวจสอบคุณสมบัติและสถานที่ตั้งบ้านของผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนฯ และประชุมเพื่อพิจารณาคัดเลือกผู้ได้รับความเดือดร้อนด้านที่อยู่อาศัย สมควรได้รับความช่วยเหลือตามโครงการฯ ดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2550 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางพลี

สาระน่ารู้

“ภาวะโลกร้อน” พึงระวัง



เนื่องจากในปัจจุบันโลกมีอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงไปเพราะ “ปรากฏการณ์เรือนกระจก”
โลกจึงร้อนขึ้นจนสิ่งมีชีวิตบางชนิดทนไม่ได้ เสียชีวิตและสูญพันธุ์ไปในที่สุด

ปรากฏการณ์เรือนกระจก เกิดจากการรวมตัวหนาแน่นของก๊าซจากการทำอุตสาหกรรม และควันทิพย์ เช่น ควันทิพย์จากโรงงานอุตสาหกรรมหรือรถยนต์ ล้วนส่งผลกระทบต่อตัวกันทั้งนั้น ทำให้ความร้อนของอากาศเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ฤดูหนาวสั้นลง ฤดูร้อนจะยาวนาน และความร้อนนี้จะไปละลายน้ำแข็งที่ขั้วโลก ทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นส่งผลกระทบต่อประเทศที่เป็นหมู่เกาะ และชายฝั่งของทวีป ตลอดจนดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำ ที่ใช้สำหรับเป็นที่เพาะปลูกพืชจะจมอยู่ใต้ทะเล ภัยพิบัติทางธรรมชาติจะรุนแรงมากขึ้น และพบว่าอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้นเพียง 0.6 หรือ 1 องศาเซลเซียส ได้ส่งผลกระทบต่อระดับความรุนแรงของภัยธรรมชาติเพิ่มขึ้น 4-5 เท่าตัว ทั้งหมดนี้อาจดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องไกลตัวเรา

สำหรับประเทศไทยแม้จะยังไม่สามารถประเมินได้ชัดเจนถึงผลกระทบจากภาวะโลกร้อน แต่ในช่วง 3-5 ปีที่ผ่านมาพบว่าปัญหาน้ำแล้ง น้ำท่วม หรือแม้แต่ไฟป่า การลดลงของพื้นที่ป่าก็เกิดโดยตรง และมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ประเทศไทยเป็นตัวอย่างของประเทศที่มีชายฝั่งทะเล มีความยาวประมาณ 2,490 กิโลเมตร และเป็นแหล่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อเศรษฐกิจ

ของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การประมง การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ และความไม่แน่นอนของฤดูกาล ที่ส่งผลกระทบต่อการทำเกษตรกรรม มีการคาดการณ์ว่าหากระดับน้ำทะเลสูงขึ้นอีกอย่างน้อย 1 เมตร ภายในทศวรรษหน้า หาดทรายและพื้นที่ชายฝั่งในประเทศไทยจะลดน้อยลง สถานที่ตากอากาศชายทะเล รวมถึงอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น พัทยาและระยอง จะได้รับผลกระทบโดยตรง แม้แต่กรุงเทพมหานคร ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยง จากผลกระทบของระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเช่นกัน

ปัญหาด้านสุขภาพ ที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง จากสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงนี้ คือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิเป็นสาเหตุของการแพร่พันธุ์ของยุงลาย และแมลงร้าย ที่เป็นพาหะนำโรคต่างๆ เนื่องจากอุณหภูมิและความชื้นที่สูงขึ้น ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของยุงมากขึ้น ซึ่งนำมาสู่การแพร่ระบาดของไข้มาลาเรีย และไข้ส่า รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น อหิวาตกโรค ถึงแม้ภาวะโลกร้อนจะไกลหรือใกล้ตัวเรา แต่ทุกคนก็สามารถช่วยกันได้อีก

1. ช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า คือ ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งาน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ พัดลม เตาหุงต้ม คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
2. ช่วยประหยัดพลังงานน้ำมันเชื้อเพลิง โดยใช้รถโดยสารสาธารณะ ได้แก่ รถประจำทาง รถไฟฟ้า รถไฟฟ้ามอเตอร์ไซด์ รถไฟ เรือเมล์ แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล
3. ยกเลิกการใช้สารเคมีอันตราย
4. สนับสนุนให้ผลิตสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น บรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำมารีไซเคิลได้ เช่น แก้ว
5. สนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับแหล่งพลังงานชนิดใหม่ แทนที่แหล่งพลังงานเดิม เช่น พลังงานแสงอาทิตย์
6. ลดขยะ ลดก๊าซเรือนกระจก
7. ช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อพิทักษ์โลก

เราในฐานะคนไทยคนหนึ่ง ควรถือโอกาสร่วมกัน ลดภาวะเรือนกระจก และปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อร่วมทำความดี เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวาระมหามงคล 80 พรรษา ในปี พ.ศ. 2550

ที่มา : จัดหมายข่าว V-Plan กองแผนงาน กรมอนามัย

รู้ไว้ใช่ว่า กลวิธีทางไกล โรคความจำเสื่อม



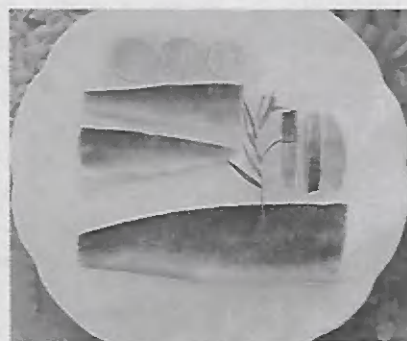
โรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์
ส่วนมากมักเกิดกับผู้สูงอายุ

เป็นส่วนใหญ่จะนะ แต่หากคุณอายุยังน้อยแต่เริ่มมีอาการขี้หลงขี้ลืมแล้วล่ะก็...เห็นถึงงานนี้คุณจะต้องบริหารสมองกันใหม่เสียแล้วละ...

❁ กระตุ้นสมองตลอดเวลา เพราะยิ่งคุณใช้สมองมากเท่าไรคุณก็จะยิ่งฉลาดมากขึ้นเท่านั้นค่ะ คุณสามารถทำได้โดยการลองฝึกคิดและจินตนาการยามว่างจากเรื่องต่างๆ รอบตัว เพื่อให้สมองได้ขบคิดและหาคำตอบไปในตัวค่ะ

❁ หยุด! เครียด เพราะความเครียดมีผลต่อระบบความจำในสมองเป็นอย่างมากเลยล่ะ ซึ่งคุณสามารถฝึกคลายความเครียดได้ด้วยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ และเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และคลายออกช้าๆ ทำอย่างนี้ทุกวัน คุณจะรู้สึกผ่อนคลายไปโดยปริยายเลยล่ะ

❁ ฝึกหาความรู้ เพราะความรู้เป็นอาหารสมองยังงั้นล่ะค่ะ คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้ตัวเองได้เสมอไม่ว่าจะเรียนภาษาเพิ่มเติม ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ หรือแม้กระทั่งการมีเซ็กซ์ที่ออกเยี่ยม ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ใช้การสัมผัสทุกส่วนได้ในคราวเดียวกันได้เป็นอย่างดีทีเดียวล่ะ




กินปลา รักษามะเร็ง กันเถอะ!!

การที่เราจะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์
ต่อร่างกายนั้น ปลา ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่
หลายคนนิยมรับประทานกันอย่างมากมายเลย

ทีเดียวค่ะ จัจุบันนี้เรามาดูกันว่าปลาจะให้ประโยชน์อะไรกับเราได้บ้างเอ่ย...

การทานปลานอกจากจะไม่ทำให้เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังแล้ว น้ำมันในตัวปลายังสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดจากการผิดปกติของผิวหนังได้ดีอีกด้วยนะค่ะ และอาหารเสริมจำพวกน้ำมันปลา ก็จะช่วยลดผื่นแดงและการตกสะเก็ดของผิวหนังผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังได้ถึง 30-60% เชียวค่ะ ทั้งนี้ การทานปลาที่ติดมันมากพอหรือทานน้ำมันปลาเป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ดีอีกด้วยค่ะ

สำหรับการทานแคปซูลน้ำมันปลาควรให้แพทย์ตรวจดูก่อนนะค่ะ เพราะแคปซูลบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายหรือมีปฏิกิริยาต่อการใช้ยาบางชนิดได้ค่ะ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วสาว ๆ ที่รักสุขภาพทั้งหลายก็อย่ารอช้าหันมาทานปลาเพื่อสุขภาพและผิวพรรณกันเถอะค่ะ... 

IDEAS to Home เบียร์...ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้

ฟังดูอาจจะไม่น่าเชื่อเลยใช่มั้ยล่ะคะ ...งานนี้แปลกแต่จริงค่ะวิธีคือ ให้คุณรินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมเล็กน้อยเท่านั้น รอประมาณ 2-3 นาที ความเป็นกรดของเบียร์นั้นจะสามารถช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิมให้หลุดออกมาอย่างง่ายดาย ซึ่งก็เป็นผลทำให้เกลียวสนิมเจ้าปัญหาหายไปได้ง่ายขึ้นนั่นเองจ้า!!!

Health & Beauty

อาหารไม่ว่าจะเป็นผัก หรือ ผลไม้ ถ้ามีสีจัด ไม่ว่าจะเป็นสีอะไรจะมีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้านมะเร็งสูง

อาหารไทยที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านมะเร็ง ได้แก่

1. กระเทียม ปอกเปลือกออกเสียก่อนแล้วนำมาปรุงอาหารสดๆ (บางตำราแนะนำว่าควรปอกกระเทียมไว้ 15 นาทีก่อนใช้)



สรรพคุณของกระเทียม

- ป้องกันมะเร็ง
- ช่วยรักษาโรคติดเชื้อ เช่น โรคปอด โรคลำไส้อักเสบ
- ช่วยรักษาโรคหัวใจ - โรคทางเดินปัสสาวะ
- ช่วยรักษาโรคหืด - โรคพยาธิในลำไส้
- ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
- ลดความดันโลหิตสูง

2. กระเพรา ช่วยป้องกันมะเร็งเพราะมีเบต้าแคโรทีน ดังนั้นเวลาทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ผัดผัดกับใบกระเพรา ควรใส่ใบกระเพรามากๆ

3. กระหล่ำดอก ช่วยป้องกันมะเร็งที่เต้านมและที่ลำไส้ใหญ่

4. ลูกเกด มีสารกลุ่มฟีนอลอยด์ โดยเฉพาะทานาริก แอซิด

ลูกเกดช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

ลูกเกดนอกจากจะป้องกันมะเร็งแล้ว ยังช่วยลดกรดในลำไส้เพื่อให้ได้ประโยชน์จากลูกเกด จึงควรรับประทานลูกเกดวันละ 1 กำมือ

5. น้ำสะอาด ปัจจุบันนี้มีการโฆษณาว่าน้ำประปาดื่มได้โดยไม่ต้องต้มโดยจะไม่ทำให้เกิดพิษภัยใดๆ แต่ผู้ดื่มจะต้องหมั่นตรวจดูว่าท่อส่งน้ำแตก รั่ว มีสิ่งสกปรกซึ่งเข้าไปได้หรือเปล่า

อาหารต้านมะเร็ง

แพทย์แนะนำว่า ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (ขนาด 200-250 มล.) จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งของลำไส้

6. ถั่วเหลือง ช่วยป้องกันมะเร็งมดลูก นอกจากนั้นโปรตีนจากถั่วเหลือง ยังช่วยบรรเทาอาการของโรคกระดูกเสื่อม หรือกระดูกพรุนในหญิงวัยหมดประจำเดือน

ผู้สูงอายุควรดื่มนมถั่วเหลืองมากกว่านมวัว การดื่มนมถั่วเหลืองยังช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตอีกด้วย

7. ชาเขียว (Green tea) ถ้าดื่มวันละ 1 ถ้วย จะได้รับสารแอนตีออกซิแดนท์ หรือสารต้านมะเร็ง ถ้าดื่มมากไปจะท้องผูกได้

8. บร็อคโคลี่ เป็นผักที่มีสาร "ซัลโฟราเฟน" สารนี้ช่วยยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้

ในท้องตลาดจะมีบร็อคโคลี่ 2 ราคา ถ้าเขาเขียนว่าบร็อคโคลี่นอกจะมีราคาสูงกว่า บร็อคโคลี่ที่ปลูกในประเทศไทยไม่ทราบคุณสมบัติต่างกัน หรือเขาบอกค่าใช้จ่ายในการเดินทางของบร็อคโคลี่ที่มาจากต่างประเทศ

9. ผักชีฝรั่ง มีวิตามินซีสูง และมีเบต้าแคโรทีน



ที่มา : นิตสาร woman's Story

สูงด้วย จึงช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

10. ผักบุ้ง โดยเฉพาะผักบุ้งจีนจะมีเบต้าแคโรทีนสูงกว่าผักบุ้งชนิดอื่นจึงมีสารต้านมะเร็งมากกว่า

11. พริกสด มีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงถือว่ามีสารต้านมะเร็งได้ แต่ไม่ควรกินเผ็ดจัดเพราะจะเป็นอันตรายต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร

12. พริกไทย ส่วนมากจะใช้พริกไทยป่น จะเป็นพริกไทยขาว หรือดำก็มีคุณสมบัติเหมือนกัน เพราะ

พริกไทยดำก็คือพริกไทยที่ยังไม่ได้ผัดเอาเปลือกออก ส่วนพริกไทยขาวนั้นเป็นพริกไทยที่เอาเปลือกออกแล้ว

13. มะละกอสุก นอกจากจะมีวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินซี ซึ่งบำรุงผิวพรรณ และวิตามินเอ (ช่วยบำรุงสายตา)

มะละกอสุกยังมีประโยชน์ต่อร่างกายที่ช่วยให้การขับถ่ายสะดวกลดอาการของโรคริดสีดวงทวารลงได้

14. พักทอง เนื้อพักทองมีสีเหลืองจัด จึงอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ผู้ที่รับประทานพักทองเป็นประจำจะมีอัตราการเป็นมะเร็งในปอดต่ำ

15. มะเขือเทศ มีสารไลโคปีนซึ่งเป็นแคโรทีนชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถลดการเกิดมะเร็งของลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

16. สะเดา ใบอ่อนของสะเดามีเบต้าแคโรทีนมากเท่าในใบตำลึงจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

17. สะระแหน่ เป็นผักใบเขียวจึงมีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือต้านมะเร็ง

18. สาหร่ายทะเล ถ้ากินสาหร่ายทะเลเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและโรคกระดูกพรุน



ใครๆ ก็รณรงค์หยุด "ภาวะโลกร้อน" ปิดไฟเมื่อไม่ใช้ เซย์บายขยะพลาสติก ร่วมด้วยช่วยกันไม่หนีโลกคงเย็นขึ้น แต่ "สังคมชาวบางพลี" ไม่มีที่ท้าวเป็นอย่างนั้น ก็ข่าวคราวที่เก๋ตลกมาแล้วกันฟังพลันยังทำให้อารมณ์ รื่น รื่น "คุณนายตา" เลยเอาข่าวลือลือมาฝากกันเช่นเคย...

☺ เริ่มวันแข่งขันฟุตบอลเทศบาลฯ ครั้งที่ 8 เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2550 ที่ผ่านมา ไม่ทราบว่าจะอากาศคงจะร้อนเกินไปหรือนั่งเชียร์ลุ้นติดขอบสนามหนักไปนิด ดูท่านสท.พรรคพล มกพลทรัพย์ จะเหนื่อยกับการลุ้นว่าใครจะผ่านเข้ารอบสุดท้าย สังเกตจากภาพตัวเอง อ้อ...ถ้ามีเลขเด็ดก็อย่าลืมบอกต่อคุณนายตาด้วยแล้วกัน

☺ ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2550 มีเรือจากชุมชนทุกชุมชนมาร่วมขบวนแห่เทียนจำนำพรรษากันอย่างมากมาย แต่มีเรือนำขบวนลำแรกส่วนมากจะมีแต่แม่ย่านาง แต่นี่บางพลีเรามีพ่อย่านางด้วยนะครีบกัท่านสท.อุ้น จันทร์ล้อย และท่านสท.วิรัช พลิกามิน ส่วนท่านที่คอยคัดท้ายเรือก็ไม่ใช้ใครที่โหนกท่านสท.ธเนศ เลาทะจินดา, ท่านสท.ธีระ พลิกามิน และ ท่านสท.ทอง ชมมาลี นั้นเองขอบอก

☺ เมื่อวันนำกลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขภาพอาหารไปศึกษาดูงานที่จังหวัดราชบุรีและจังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2550 หลังจากที่ได้รับประทานอาหารมื้อกลางวันกันแล้ว มีอยู่ท่านหนึ่งกำลังสนใจอยู่กับเครื่องไม้เครื่องมือที่เพี้ยนเพี้ยน ก็ท่านปลัดฯ ขนิษฐา ฤทธิศาสตร์ นั้นเอง ที่ท่านลุกขึ้นมาช่วยอาหารด้วยการหมุนเครื่องไม้เครื่องมือ ท่านคงคิดว่ากำลังอยู่ที่ฟิตเนสลดน้ำหนัก เอ้า...อ๊อฟแอนด์ดาวน อ๊อฟแอนด์ดาวน ลู...ลู

☺ หลังจากนั้นก็ไปเที่ยวสัปดาห์วัดบางกุ้ง จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีต้นไทรใหญ่มาปกคลุมทั้งโบสถ์ มีชุมชนให้ความสนใจขอเลขเด็ดเป็นจำนวนมาก และเมื่อมองไป สิ่งที่ไม่คาดคิด ไม่นึก ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น มีอยู่ท่านหนึ่งกำลังร่วมพิธีฉัตรบูชาเครื่องเครื่องบูชาด้วยการส่องดูเลขด้วยอีกท่าน ก็ท่านสท.นพลักษณ์ ธนาสุทธิสารโรจน์ งานนี้ขอฟ้องด้วยภาพแล้วกัน

☺ และรายการสุดท้ายขอฟ้องด้วยภาพของการพากลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขภาพอาหารไปศึกษาดูงานในช่วงเย็น ขอบอกว่ามีอีกหนึ่งที่ท่านที่ชอบเสี่ยงดวงเหมือนกัน นะครี.....บ ไม่อยากจะเป็นท่านรองนายกฯสมนึก ศรีสุเมธ นั้นเองนะจะบอกให้

☺ เห็นบรรยากาศมอบรางวัลชนะเลิศและรองชนะเลิศที่ระลึกที่คณะผู้บริหารและสมาชิกสภาเทศบาลมอบแด่คุณแม่ดีเด่น เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2550 นำปลื้มใจแทนคุณแม่ทุกท่าน จริงๆ นะครี

☺ วันฝึกอบรมอาชีพ เมื่อวันที่ 20-21 สิงหาคม 2550 ที่ผ่านมา เห็นท่านรองประธานสภาฯ สมคร จ้อยจินดา ให้ความสนใจในการประดิษฐ์ของใช้มากเป็นพิเศษ สงสัยว่าท่านจะฝึกไว้ทำให้คนพิเศษที่รู้ใจท่านหรือเปล่าครีท่าน...

☺ สุดท้ายขอขอบชุมชนทั้ง 8 ชุมชน ที่ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรม โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้กิจกรรมต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ว่า...พื้นที่หมด...หมดพื้นที่ซบซิบเสียแล้ว คุณนายตาจะต้องรีบไปหาข่าวซบซิบกันต่อไปฉบับหน้า ฉบับส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ กับปีชวดแล้วกันนะครี... ☺

สังคมข่าว...บางบางพลี

โดย.....คุณนายตา



ระดมใจของชาวบางพลีร่วมใจกัน



ผู้ปกครองร่วมใจกัน



นัดที่จะมีเลขเด็ดวัดอโศก



ส่งพลิกขันธ์มาฝากและร่วมใจ

เทศบาลตำบลบางพลี โดย นายพัฒน์พงษ์ จอรัตน์

นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ได้ร่วมกันจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ประจำปี 2550 ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ฟื้นฟูให้เยาวชนรุ่นหลังได้ศึกษา โดยจัดแถลงข่าวเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2550 ณ ห้องนิทรรศการตลาดโบราณ และพิธีเปิดจัดขึ้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2550 โดยได้รับเกียรติจากนายถาวร ทวารสิทธิ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ มาเป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งงานจะมีทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ไปจนถึงงานประเพณีรับบัว

ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ประจำปี 2550



สำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี
ถนนสุขาภิบาล 2 สบ 10540
ที่ สบ

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตพิเศษที่ 28/2544
ปท. บางพลี 10540

สำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี

ถนนสุขาภิบาล 2 สบ. 10540
หมายเลขโทรศัพท์ 02-3373086 , 02-3373930

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. นายกเทศมนตรี | ต่อ 11 |
| 2. รองนายกฝ่ายสาธารณสุข | ต่อ 12 |
| 3. รองนายกฝ่ายการศึกษา | ต่อ 13 |
| 4. ปลัดเทศบาล | ต่อ 14 |
| 5. รองปลัดเทศบาล | ต่อ 18 |
| 6. กองการศึกษา | ต่อ 15 |
| 7. กองคลัง | ต่อ 16-17 |
| 8. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม | ต่อ 19 |
| 9. กองช่าง | ต่อ 20 |
| 10. สำนักปลัดเทศบาล | ต่อ 24-26 |

โทรสาร. 02-3374014
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
โทร. 02-3373497, 02-3373666